

# 膽固醇與脂肪來源

膽固醇 (限定如下)	飽和/轉移脂肪 (限定如下)	不飽和脂肪
肉 起士 蛋黃 全脂牛奶 低脂 (2 %) 牛奶 冰淇淋 奶油 內臟 貝類	肉 起士 蛋黃 全脂牛奶 低脂 (2 %) 牛奶 冰淇淋 酸奶油 棕櫚油 椰子油 可可油 氫化或部分氫化 植物油 帶皮雞肉 人造黃油	紅花油 葵花油 玉米油 大豆油 芝麻油 胡桃 芝麻
		橄欖油 菜籽油 花生油 橄欖 酪梨 杏仁 花生 腰果 薄殼胡桃



多元不飽和脂肪

單飽和脂肪  
(多多選擇)

